



～ 保健室から2学期はじめのひと言 ～
 実りの秋。スポーツの秋。食欲の秋。読書の秋。
 あなたも何かひとつ目標を持ち、続けて、結果を实らせま
 しょう。ただ何となく生活するのは、大きな差が出ます。
 令和元年8月27日 南牧中学校保健室

長いようで短い夏休みが終わりました。元気に過ごせましたか？
 きょうから2学期。体調管理を心がけ、健康に過ごしましょう。

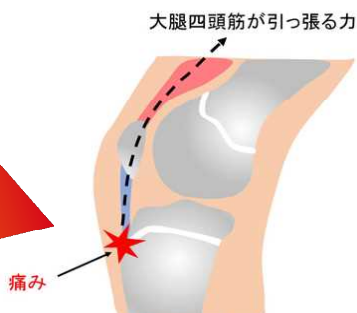
保健目標 けがの防止に努めよう！

成長期に多いスポーツ選手の膝の痛み(オスグット)の予防



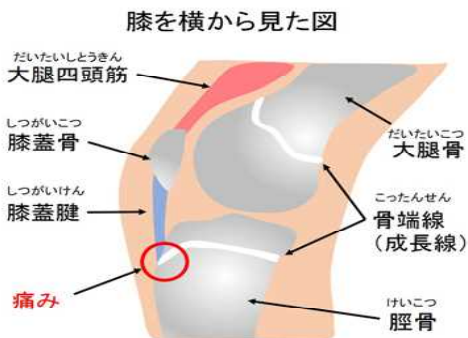
あなたは大丈夫ですか？

大腿四頭筋の柔軟性を高めて、予防しましょう

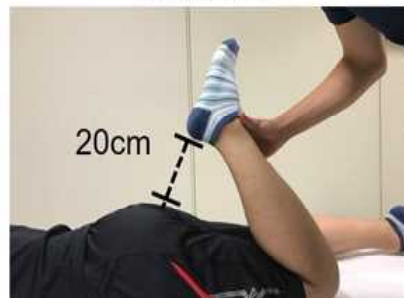


★骨は下の図のような骨端線(成長線)から伸びていきますが、骨の成長は筋肉や腱と比べて速いため、筋肉や腱を引っ張ってしまい、柔軟性が低下します。

★この状態でランニングやジャンプを繰り返し、運動量が過度になると痛みが出ます。



あなたはどっち？ 大腿四頭筋の柔軟性
 柔軟性あり 柔軟性低下



大腿四頭筋のストレッチで柔軟性を高めよう！



腰が過度に反ると、骨盤が前傾し、大腿四頭筋の効果的なストレッチにならない。

夏休み中の健康調査(ケガ・病気)

()年()番 氏名()

ア 夏休み中、ケガや病気はしませんでした。

イ 夏休み中、次のようなケガや病気になりました。

ケガ・病名	いつ頃	どんな状態(ケガ・熱中症については場合・状況・場所もくわしく)	受診先

★8月30日(金)迄に提出してください。(全員提出)

9月9日 救急の日

★南牧中には救命用のAEDがあります。

知っていると思いますが、設置場所は『職員玄関の入り口』です。

誰が使ってもいいんです！
いざという時思い出してね



誰か来てください！
人が倒れています。

あなたは119
番通報してく
ださい。
あなたはAED
を持ってくる
てください。



「もしも」のために AEDの使い方

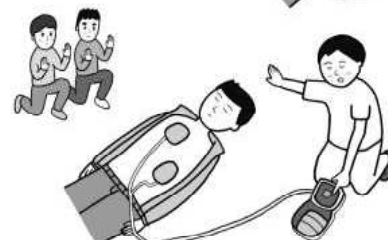
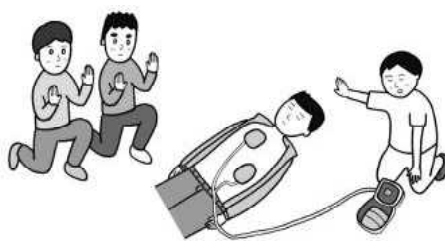
①電源を入れる

ふたを開けると自動で
電源が入る
機種もあります。



②2枚の電極パッドを 胸部に貼る

貼る位置はパッドにも
イラストで示されています。



③AEDが心電図の解析をする

音声メッセージで指示が出ます
(機種によっては解析ボタンを押す)。
また、解析中は傷病者に触れないようにします。

④除細動(電気ショック)を行う

音声メッセージで指示が出ます。
「電気ショックが必要」と判定されたら、
自分と周囲の人が確実に離れていることを
確認して、ショックボタンを押します。

9月1日 防災の日

この機会に非常持ち出し品を準備・確認しましょう！

非常持ち出し品(一次持ち出し品)

貴重品



便利品など



情報収集用品



食料など



清潔・健康のためのもの



その他



お知らせ

<病気の治療について>

夏休み中に、内科・小児科・歯科・眼科等を受診した人(健康診断で通知の出た人)は、受診票を提出してください。

<8～9月の保健関係の予定>

●8/27(火)身体計測 ●8/29(木)AED講習会 ●9/2～生活チェックウィーク ●9/12、26(木)カウンセラー来校